

ALIMENTAȚIA ÎN VREME DE BOALĂ ȘI ÎN CAZ DE VIZITATORI LA PĂRINȚII DEȘERTULUI

NOURISHMENT IN TIME OF SICKNESS AND IN CASE
OF VISITORS AT THE DESERT FATHERS

Pr. drd. Žižica (Jijița) Pavel*

Abstract: Food and water are essential for sustaining human life. However, the use of nourishment since the dawn of creation has been subject to misuse. These individuals from the fourth century demonstrate through their lifestyle that a large quantity of food and drink is not necessary for sustaining biological life. The desert fathers did not initially have a set norm or rule regarding food usage. However, as monastic communities developed, a set of guidelines gradually emerged, serving more as principles rather than dogma. The Desert Fathers considered it more significant to understand and adhere to personal limitations concerning food and water consumption rather than establishing a fixed rule. They entrusted it to individual discernment, known as *diakrisis*, which is a vital aspect of the wisdom and spiritual development of the elders. In the present paper we discuss not only the use of food and water, but also how did the elders use it in time of sickness and in case of visitors. It is important to note that

* Preot Paroh la Parohia Ortodoxă Română Moravița, student doctorand la Facultatea de Teologie Ortodoxă „Ilarion Felea” din Arad.

although some individuals experienced illnesses and suffered from various diseases, the restriction on food and water consumption was different from what was anticipated. The main reason for this is the trust they put in God's wisdom and care. It is therefore crucial to add that this way of life was not as easy to adapt for every individual that came into the desert to assume an ascetic life. This work indicates in some parts of it that the Egyptian monks found it easier to live in the desert compared to the foreigners who came from regions with different climates. In the subsequent sections, we will examine the attitudes and the extent to which the elders responded to illness and other exceptional circumstances beyond their ordinary routines.

Keywords: Desert Fathers, nourishment, sickness, visitors, way of life.

Anumite pogorăminte de la austeritatea regimului alimentar al monahilor din deșert erau făcute pentru cei care erau bolnavi, epuizați sau nu mai puteau datorită vârstei și al stilului de viață să tolereze un anumit „meniu” de alimente. Despre Avva Evagrie știm că deși înainte a dus o viață „plăcută, rafinată și îmbelșugată”¹, totuși a trăit paisprezece ani în Kellia, în pustie, mulțumindu-se cu un sfert de kilogram de pâine pe zi și pentru o perioadă de trei luni îi era de ajuns doar o șesime de litru de ulei. Cu toate că în tot acest timp nu s-a atins de salată verde, legume sau fructe verzi și nici carne², totuși spre sfârșitul vieții, având un stomac afectat de asprimea ascezei trupești, a trebuit să renunțe la pâine și să rămână cu o alimentație bazată din fiertură de legume.

După Avva Moise, în dialog cu Avva Ioan Cassian, se recomanda ca abstenența să nu cunoască o ușurare atunci când este vorba de vizitatori³, iar Avva Evagrie Monahul în *Schița monahicească*,

1 Paladie, *Istoria lausiacă (Lavsaiicon)*, trad., introd. și note de Pr. Prof. Dr. D. Stăniloae, EIBMBOR, București, 2007, p. 89.

2 În traducerea românească nu avem indiciul că este vorba de salată verde, ci este amintită portocala, dar apare în traducerea lui Lowther CLARKE, *The Lausiaca History of Palladius*, Society for Promoting Christian Knowledge, London, 1918 și în John Worthley, *Palladius of Aspuna*, Liturgical Press, Collegeville, Minnesota, 2015, Lucien Regnault este de părere că ar fi vorba și de lapte.

3 Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*, în *PSB* volumul LVII, trad. prof. Vasile Cojocaru și prof. David Popescu, note prof. Nicolae Chițescu, EIMBOR, București, 1990, p. 342.

îndrumă pe monahi să nu caute alimente mai bune sub pretextul de a putea oferi o cât mai bună ospitalitate celor care vin în vizită⁴. Sunt acceptate ca suficiente pâinea, sarea și apa. Avem de asemenea un scenariu unde un viețuitor din Sketis se scuză că nu poate pune înaintea episcopului altceva spre servire, iar acesta pentru că venea în fiecare an să îl viziteze, i-a cerut ca în următorul an să nu mai găsească la el nici măcar sare.⁵ Cu toate acestea, de dragul oaspeților, care nu puteau fi mulți și nici dese vizite nu se făceau, încet au început să se dezvolte pe lângă cele de trebuință monahilor, un fel de bucătărie, care erau folosite în cele mai multe cazuri doar pentru oaspeți. Așa a luat locul austerității, caritatea. Așa vedem în perioadă de post, izbucnind un scandal datărită Avvei Moise, care a pregătit ceva de mâncare oaspeților, iar pe coșul acestuia, a ieșit fum. În cele din urmă, bătrânii din Sketis au ajuns să îl laude în fața tuturor celor scandalizați: „O avvo Moise, porunca oamenilor ai călcat-o, și a lui Dumnezeu ai păzit-o!”⁶

Se pune de multe ori întrebarea, cu ce făceau monahii foc în pustie? Pentru a face în chilie foc, monahii aveau amnare sau cremeni⁷, iar în lipsă, se împrumutau la monahii care erau în vecinătate. Știm despre Avva Helle, că le ducea fraților din apropiere în poala hainei sale⁸. Ironizând uneori căldura extremă din pustia Egiptului, unul ar putea să se întrebe la ce ar avea nevoie monahii de foc acolo, nu este suficient soarele? În acest sens am găsit chiar o mărturie legat de gătirea alimentelor la căldura soarelui. E ceea ce afirmă Postumianus care, la întoarcerea sa din Egipt, amintește de un monah care l-a servit cu un platou de legume „fierte la soare”, așa de mult încălzește acolo soare, un lucru de neimaginat pentru gali⁹, dar confirmat de mărturia militarilor diviziei Leclerc din

4 Evagrie Ponticul, *Schiță monahicească, în care se arată cum trebuie să ne nevoim și să ne liniștim*, în *Filocalia*, vol. I, Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2008, p. 62.

5 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, Cambridge University Press, New York, 2013, p. 25.

6 Avva Moise 5, în *Patericul Egiptean*, Editura Reîntregirea, Alba Iulia, 2014, p. 168.

7 Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*, în *PSB* volumul LVII, p. 219.

8 *Istoria despre viețile monahilor din Egipt*, trad. de Ovidiu Sferlea, studiu introd., note, Daniel Lemeni, Editura Doxologia, Iași, 2021, p. 160-161.

9 Suplitius Severus, *Dialogues*, cap. 13, în *Nicene and Post-Nicene Fathers*, series II, volume 11, Philip Schaff (eds.), Christian Classics Ethereal Library, Grand Rapids, Michigan, 2007, p. 72.

timpul campaniei din 1944 în Africa de Nord. Aceștia au copt pe armura tancurilor, ouă pe oțet¹⁰.

În general oaspeții monahilor, care veneau în vizită, pentru a se adăpa de seva lor duhovnicească, erau bine tratați. Ca semn de recunoștință și de apreciere față de această bună ospitalitate și primire, în multe cazuri, aceștia voiau să lase alimente, cum ar fi legume, fructe, citrice ș.a.m.d. Acestea erau lăsate la biserică, pentru a fi luate mai apoi de frați¹¹. Însă erau și bătrâni care nu le primeau, socotindu-le drept pricină de lăcomie, cum este și cazul Avvei Ahile, care nu a acceptat niște mere¹². Iar avva Arsenie când era vremea poamelor, când i se aduceau și lui, gusta din fiecare doar câte una¹³. Tot aici ne amintim cum Avva Arsenie era mâhnit că el a fost exclus de la împărțirea unor smochine mici și rele, ca și cum acea „calitate” i se potrivea lui¹⁴. O binecunoscută istorisire ne arată cât de mult țineau monahii la iubirea aproapelui și punerea acestuia pe primul loc, anume niște struguri au fost oferiți Avvei Macarie, care i-a dat mai departe, iar frații au făcut la fel, nici unul nu i-a mâncat ci i-a dat celuilalt frate, până ce aceștia au ajuns din nou în mâinile Avvei Macarie¹⁵.

Astăzi ne confruntăm cu o sumedenie de boli, foarte multe dintre ele în general sunt cauza unui regim alimentar dezechilibrat, exagerat și lipsit de orice legătură cu Dumnezeu. În mâncarea de zi cu zi, chiar și mai rar cum ar fi de praznicele mari, se pare că monahii nu consumau deloc carne¹⁶. Acest aliment lipsea cu desăvârșire, chiar dacă ar fi vorba și de ocazii foarte rare, dar nici măcar pentru ospitalitatea vizitatorilor nu se făcea excepție. Acest lucru nu era datorită lipsei de conservare, a unui anumit spațiu sau recipient potrivit pentru a putea ține la rece un aliment foarte perisabil, pentru că după cum am mai arătat și în alte studii, monahii

10 Lucien Regnault, *Viața cotidiană a Părinților deșertului în Egiptul secolului IV*, trad. de diac. Ioan I. Ică jr, ed. a III-a, Editura Deisis, Sibiu, 2013, p. 99.

11 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 309.

12 Avva Ahile 2, în *Patericul Egiptean*, p. 40. În traducerea românească pare să fie vorba de miere și nu de mere, cu toate acestea, în mai multe traduceri, cum este a lui Benedicta Ward, este vorba de fructe – mere.

13 Avva Arsenie 19, în *Patericul Egiptean*, p. 20.

14 Avva Arsenie 16, în *Patericul Egiptean*, p. 20.

15 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 333.

16 Sfântul Atanasie Cel Mare, *Epistole și Viața cuviosului părintelui nostru Antonie*, trad. de Pr. Prof. Dr. D. Stăniloae, EIBMBOR, București, 2010, p. 286.

știau foarte bine să conserve alimentele, așa încât să nu ducă prea multă grijă la gătitul lor și pentru a nu da frâu liber la duhul lăcomiei, pentru aceasta, ei viețuiau pe cât se poate de simplu. Unii dintre Părinți erau atât de înstrăinați de carne, atât de mult încât la momentul servirii acestui aliment, la masa episcopului Teofil, aceștia credeau că mănâncă legume¹⁷.

Pentru a vedea până unde putea merge tratamentul de favoare acordat oaspeților de anahoreți, trebuie să cităm din Avva Ioan Cassian relatarea savuroasă a festinului împărațesc care a fost servit lui și însoțitorului său Gherman, de Avva Serenus: „ în locul saramurii peste care turna de obicei o picătură de ulei și care era prânzul său de fiecare zi, el ne-a făcut un mic sos pe care l-a stropit mai copios cu untdelemn... Apoi ne-a servit cu sărătură prăjită, cu trei măslina deasupra, și cu un coșuleț cu năut prăjit, pe care anahoreții îl numesc prăjitură, din care am luat numai cinci grăunțe; am mai fost serviți fiecare cu câte două prune și câte o smochină, fiindcă a trece de numărul acesta era un păcat în acel deșert¹⁸”.

După cum ne-a arătat Avva Serenus, această picătură de untdelemn care nu era uitată din trebuința zilnică a anahoreților, avea drept scop reprimarea trufiei fără să alimenteze vreun duh de lăcomie, pentru că acel strop de untdelemn, s-a făcut nesimțit până să ajungă în gura ascetului.

La începuturile primilor anahoreți ai deșertului și untdelemnul era absent cu desăvârșire din regimul alimentar al asceților. Știm că numai la bătrânețile înaintate ale Avvei Antonie cel Mare, ucenicii i-au adus măslina, legume și untdelemn¹⁹. Pentru sărbătoarea Paștilor, Avva Pahomie pe când era tânăr, datorită praznicului, a crezut că nu ar fi rău lucru să înlesnească sarea zdrobită, picurând puțin untdelemn. Iar bătrânul său, Avva Palamon, când a văzut aceasta, a început să plângă: „Domnul a fost răstignit, iar eu mănânc untdelemn!²⁰” În fiecare chilie exista untdelemn, atât pentru opaițe, cât și pentru alimentație. Era folosit unul și același. Egiptenii chiar și în zi de azi folosesc ulei de ricin pentru

17 Avva Theofil Arhiepiscopul Alexandriei 2, în *Patericul Egiptean*, p. 111.

18 Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*, în *PSB* volumul LVII, p. 435.

19 Sfântul Atanasie Cel Mare, *Epistole și Viața cuviosului părintelui nostru Antonie*, p. 323.

20 Armand Veilleux, *Pachomian koinonia, The Lives, Rules, and Other Writings of Saint Pachomius and His Disciples, Volume One, The Life of Saint Pachomius and His Disciples*, Kalamanzoo, Michigan, 1980, p. 31.

opaiț sau candelă, care asemena celui de măslină, emană un miros puternic. Exista și se mai întrebuița și uleiul de in, pe care îl folosește un ucenic pentru a-i îndulci bătrânului său bolnav, legumele pregătite. Crezând că pune miere, servind bătrânului, datorită repulsiei din untdelemnul de in rânced, acesta nu a putut termina mâncarea, iar tânărul ucenic, pentru a-l încuraja, a început să mănânce și el din mâncare, după care și-a dat seama de greșeala făcută²¹. Această confuzie între alimentele de atunci este ușor explicată de Avva Heremon care ne lămurește că din grâu se poate obține un fel de miere sau un fel de untdelemn, asemănător celui din semințele de napi sau de in²².

Aflăm despre mare nevoiță a acestor monahi de la Avva Veniamin, care ne istorisește că după secerișul pe care îl făceau monahii din Sketis, fiecare primea drept plată, o măsură de untdelemn, iar la anul celălalt, la vremea secerișului, fiecare aducea bisericii ceea ce a rămas din acel untdelemn. Avva Veniamin nu a deschis măsura ci doar a înțepat-o cu un ac pentru a folosi o picătură. Așa a crezut că a făcut un lucru duhovnicesc. Pe când a ajuns timpul de a aduce ce a rămas din untdelemn, Avva Veniamin s-a rușinat când a văzut că nimeni nu s-a atins măcar de măsurile primite din untdelemn²³.

Însă nevoița pentru unii a mers într-atât încât unii nici nu știau că există mai multe feluri de untdelemn. Așa a fost cazul unui bătrân, despre care tot Avva Veniamin ne povestește, că mergând câțiva frați la acesta, au fost serviți cu ulei de hrean. Vizitatorii au întrebat dacă nu cumva are un ulei mai bun (adică obținut din altceva). La care bătrânul le răspunde că nici nu a știut că mai este ulei din altceva decât din hrean²⁴.

Avva Ioan Cassian ne spune că untdelemnul era singurul dulce din alimentația monahilor, adică era considerat un desert pentru oaspeții pe care îi serveau.²⁵ Uzul untdelemnului ca și cu orice alt aliment, în timp, a devenit unul exagerat. În acest sens îl vedem pe Avva Ioan cum deplânge acest abuz: „La început monahii se lipseau de untdelemn sau o măsură le era de ajuns un an întreg

21 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 103.

22 Cf. Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*.

23 Avva Veniamin 1, în *Patericul Egiptean*, p. 53.

24 Avva Veniamin 3, în *Patericul Egiptean*, p. 54.

25 Cf. Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*.

pentru primirea oaspeților. Această măsură a fost îndoită, apoi întreită, iar mai apoi abia dacă se mai poate face față cerințelor.²⁶ În zilele noastre, pe lângă faptul că se face un abuz peste măsură de înțeles de Părinții Deșertului, o altă mare problemă este că în mare parte majoritatea untdelemnului, indiferent din ce este produs, este rafinat, tratat cu diferite chimicale, pe când despre orice fel de untdelemn vorbim în cazul Părinților deșertului, acela era obținut prin metodele vechi, de presare la rece și se folosea crud, cum era și obținut. Calitatea consta în densitatea și în tăria lui, fapt pentru care se râncezea și mai ușor, pentru puritatea lui.

Treptat untdelemnul a fost folosit pentru presărarea unui fel de brânze sfărâmate, care se pare că era mai mult o practică pahomiană decât una a Părinților de altădată. De aici și renumita apoftegmă a Avvei Pimen: „Cum putem să câștigăm frica de Dumnezeu cei ce înăuntru avem burdufuri de brânză și putini de sare?”²⁷

Potrivit Avvei Pimen când vine vorba de băutură, anume de vin, acesta ne spune că vinul nu este al monahilor²⁸. Prin această apoftegmă Avva Pimen justifică motivul pentru care unii monahi nu consumă vin. Cu toate acestea, mențiunea vinului în apoftegme apare de mai bine de cizeci de ori. Tot așa știm și de Avva Antonie și ucenicii lui că aceștia nu au băut vin²⁹. Cu toate acestea, în chiliile anahoreților era foarte probabil să se găsească o anumită rezervă de vin, pe care o păstrau pentru vizitatori, din care, pentru smerenie, gustau doar cu acea ocazie.

Alte mențiuni mai sunt legate de agapele făcute înainte sau după Euharistie, unde tot din smerenie, fiecare gusta din vin. Aici însă vedem pe Avva Sisoe care, având discernământ duhovnicesc, a consumat cu frații două pahare de vin, iar când i s-a oferit al treilea a spus aceluia: „încetează, frate, au nu știi că este de la satana!”³⁰ În acest fel, Avva Sisoe fiind întrebat de această măsură, răspunde clar, că de nu este de la diavol, nu este păcat. Cu toate acestea, această măsură, nu trebuia să întrecă cele două pahare, ca o regulă generală.³¹ Dar la fel cum am văzut mai sus, cazul untdelemnului,

26 Cf. Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*.

27 Avva Pimen 180, în *Patericul Egiptean*, p. 226.

28 Avva Pimen 19, în *Patericul Egiptean*, p. 201.

29 Cf. Sfântul Atanasie Cel Mare, *Epistole și Viața cuviosului părintelui nostru Antonie*.

30 Avva Sisoe 8, în *Patericul Egiptean*, p. 248.

31 Avva Sisoe 2, în *Patericul Egiptean*, p. 247.

tot așa și vinul putea fi, ca orice alt aliment, abuzat de către om. În acest sens, îl vedem pe Avva Macarie, care prin o altfel de metodă, pedagogic-duhovnicească, îi face pe frați să renunțe la vin de bunăvoie, ca ceva ce nu le este strict necesar. Anume, Avva Macarie obișnuia să bea vin cu frații, iar aceștia se bucurau pentru acest „pogorământ” al bătrânului. Mai apoi au aflat că Avva, după ce rămânea din nou singur, atâtea zile nu consuma apă, câte pahare de vin a băut³². Nu exista o regulă prin care orice „ospaț” trebuia să aibă în cuprins și băutura de vin. Așa este cazul Avvei Isaac Tebeul, care după Liturghie fugea direct în chilie, fără să mai aștepte acel vin de cinstire³³. Totuși această fugă de vin, nu era întotdeauna interpretată ca o fugă de patimă, ci dimpotrivă, o fugă făcută din slavă deșartă, depinde de caz. Un asemenea caz a fost al unui monah kelliot, care la momentul împărțirii vinului, s-a strecurat dintre frați, moment în care s-a prăbușit o boltă peste el.³⁴ Pentru acest lucru, de praznicul Învierii, fiecărui frate, în Kellia, i s-a dat un pahar de vin care trebuia să îl bea. Acest lucru însă, după duhul fiecăruia, nu era neapărat spre bine. Așa era un frate care la acest lucru a răspuns celorlalți: „Ați făcut așa și anul trecut și multă vreme am fost mâhnit”.³⁵

Cum monahii erau împărțiți pe anumite comunități, din cele trei, fiecare comunitate avea un anume fel de a viețui. Așa este și situația în Sketis, unde lucrurile au stat puțin mai diferit. Bătrânii de acolo au fost mai aspri pe anumite lucruri, din care nu era exclus subiectul vinului. Așa se face că la oferta unui pahar de vin făcută unui bătrân sketiote, acesta cu mare repulsie îl refuză numindu-l „otrăvă aducătoare de moarte” la care cei care serveau mâncarea împreună cu el, nu s-au mai atins de vin³⁶. Toate aceste apoftegme ne arată unul și același lucru, nu interdicția vinului, sau al untdelemnului, nici oprire totală de la anumite alimente, ci este recomandat discernământul duhovnicesc, la care nu se poate ajunge orișicum. Tocmai pentru aceasta în Sketis, este când lăudat cel care nu mănâncă pâine, când cel care nu bea vin. Părinții Deșertului, recomandă când abstenență totală, când să se guste puțin³⁷. Când

32 Avva Macarie 10, în *Patericul Egiptean*, p. 158.

33 Avva Isaac Tebeul 2, în *Patericul Egiptean*, p. 140.

34 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 101, 103.

35 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 53.

36 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 99.

37 Lucien Regnault, *Les Sentences des Pères du désert. Apophtegmes traduits du copte*, nouveau recueil, Solesmes, 1980, 22,14.

vine vorba de monahii în vârstă și cei bolnavi, despre aceștia aflăm că în general le displăcea vinul³⁸. Alții au îmbinat foarte puțin vin cu apă, încât să se roșească puțin apa, cum este cazul Avvei Petru Pionitul³⁹. Un altul se întrista foarte mult la vederea vinului, spunând: „Nu am crezut că voi gusta vin înainte de moarte”⁴⁰. În anumite cazuri, depinde de discernerea fiecăruia, cum este cazul Avvei Piamun, când i s-a oferit un pahar de vin, l-a luat de îndată, cu toate că de douăzeci și cinci de ani, acesta nu mai băuse vin⁴¹. Așa cum îi ridiculizează Mântuitorul pe farisei, când aceștia îl făceau mândros și băutor de vin⁴², și cu toate acestea izgonea durerile necurate, tot așa și Avva Xantie, bând un pahar de vin, izgonește un demon⁴³. În unele situații mai ieșite din comun, cum este apoftegma despre Avva Pafnutie, care amenințat fiind de sabia tâlharilor și nevoit să bea cu aceștia vin, în cele din urmă convertește întreaga bandă de tâlhari⁴⁴. Avva Pimen, care însuși menționase că vinul nu este pentru călugări, avea în peștera lui o măsură de vin, pe care a folosit-o într-un mod de dragoste și iubire frățască prin care să împace un monah gelos⁴⁵. Părinții Deșertului știau că orice poate fi pus în scopul dragostei aproapelui, ba chiar și vinul, despre care cu bună dreptate Paladie susține că este mai bine să bei vin cu discernământ decât apă cu mândrie⁴⁶.

Părinții Deșertului aveau măsură în toate, chiar și cu privire la cantitatea de apă consumată. Apa a fost băutura de bază și obișnuită a anahoreților. Avva Antonie pe lângă recomandarea pentru monah de a se feri de vin, avertizează de îmbuibarea cu apă⁴⁷. Știm că Avva Pavel în Postul Mare avea o cantitate stabilită de consum al apei, adică undeva la trei sau patru litri⁴⁸. Iar Avva Heremon bea

38 Avva Matoi 1, în *Patericul Egiptean*, p. 174, Avva Râmleanul 1, în *Patericul Egiptean*, p. 244.

39 Avva Petru Pionitul 1, în *Patericul Egiptean*, p. 235.

40 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 107.

41 Cf. Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*.

42 Lc. 7, 34.

43 Avva Xantie 2, în *Patericul Egiptean*, p. 191.

44 Avva Pafnutie 2, în *Patericul Egiptean*, p. 237.

45 Avva Pimen 4, în *Patericul Egiptean*, p. 195-196.

46 Paladie, *Istoria lausiacă*, p. 15.

47 John Wortley, *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers*, p. 327-329.

48 Avva Pavel cel Mare, în *Patericul Egiptean*, p. 239.

într-o săptămână dublul acestei cantități⁴⁹. Acest lucru se vede că la unii din Părinți, nevoița era la un nivel foarte înalt al ascezei creștine, și merită menționat că apa din pustie, era una foarte dură și de fel destul de amară, deci nu era plăcută la gust. A bea și numai apă cu parcimonie pe temperaturi așa ridicate cum sunt în deșertul Egiptului, a fost o mare nevoiță ascetică.

CONCLUZII

Într-adevăr ca oameni ai acestui veac modern și avansat în multe științe, am putea după normele firescului al acestui veac să ne punem mai multe întrebări pe acest subiect. Anume are vreo relevanță în propria viață o asemenea măsură ascetică? Deși ar părea că toată literatura ascetică ar fi adresată doar monahilor, sunt destule nuanțări și indicii care fac referire și la mireni, cum că duceau o viață ascetică în mijlocul unei cetăți sau al unui sat. Iar pentru a putea beneficia măcar de o îmbunătățire, cel puțin la nivel fizic, de roadele unei asceze sau semi-asceze, trebuie să admitem că stilul anahoretic de viață, poate fi asimilat și în vremurile de acum, și pentru mireni dar cu atât mai mult pentru monahii contemporani. Având în vedere cât de multe boli au evoluat în timp și au fost dezvoltate din păcate și în taină de anumiți rău-voitori, ar trebui să ne îndreptăm spre un stil de viață tot mai sănătos.

O mare încercare pentru o alimentație sănătoasă astăzi o constituie în bună parte și timpul. Datorită timpului redus, omul apelează la soluții rapide și la îndemână pentru nutriție. Așa au apărut, datorită sistemului de lucru, aceste lanțuri numite „Fast-food”. Cine lea numit așa, avea în plan prin eliminarea unei singure litere, anume litera „s”, să îi facă multă reclamă. Renunțând la acea literă, rămânem cu „Fat-food” adică mâncare grasă, sau mai bine spus nesănătoasă.

Deși în timpurile anahoreților din evul al IV-lea, nu exista mâncare procesată și alimente de bază rafinate, totuși prin înțelepciunea izvorâtă din atâtea apoftegme, vedem că diavolul poate și cu puțină apă, sare, pâine, untdelemn, vin, legume și fructe uscate, să provoace un adevărat festin pe limba omului. Și cu toate că atunci era mai importantă partea duhovnicească, iar cea trupească nu era trecută cu vederea, totuși astăzi am naufragiat cu totul de la firesc și normal.

În consecință au apărut atâtea și atâtea boli, de la cele cardiovasculare până la cele neurologice etc. Acestea stau în strânsă

49 Cf. Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezăminte mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*.

legătură cu relația noastră personală cu Dumnezeu și stilul de viață, alimentar, mental, fizic și duhovnicesc. Vedem la foarte mulți din Părinții Deșertului, că odată cu boala și neputința, nu s-au făcut mari compromisuri legate de alimentare, în nici un caz nu au început consumul excesiv, cu atât mai puțin nu au consumat lactate sau carne. Vedem că aceste alimente, de origine din crescătorii, unde animalele sunt îngrășate tot prin îmbuibare și modificate genetic, provoacă cele mai crunte boli cu care se confruntă omenirea.

Prin urmare, este foarte indicat, atât în perioadă de post, cât și în afara acestuia, să avem drept îndrumători, măcar într-o măsură mai mică și măcar în cele ale mâncării, pe acești anahoreți, adevărați maestri ai bios-ului cât și adevărate asemănări ai Logosului.